



## Garnelen-Blumenkohl-Pfanne

### Zutaten

1 Blumenkohl  
ca. 400g Mangold  
3 Knoblauchzehen  
5 Datteln  
6 Stiele Petersilie  
3 EL Pinienkerne  
12 Garnelen küchenfertig  
5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
150 ml Geflügelfond  
1 TL Butter  
Chiliflocken  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Blumenkohl und Mangold putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Mangoldblätter und -stiele getrennt in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Datteln entkernen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Garnelen kalt abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl 8-10 Minuten rundum braun braten. Mangoldstiele nach 4 Minuten zugeben. Herausnehmen, in eine Schale geben. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen auf allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch zugeben und mitbraten. Gemüse, Mangoldblätter und Datteln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Fond ablöschen. Die Hälfte der Petersilie zugeben, zugedeckt 6-8 Minuten garen. Butter unterrühren und mit Chili, Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Pinienkernen und der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Quelle: essen + trinken

## Gemüsequiche mit Ziegenkäse

### Zutaten

250g Weizenmehl  
100g Butter, kalt in Stücken  
1 Ei  
2 EL Eiswasser  
½ TL Salz  
  
700g Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten, Mangold...)  
2 EL Öl  
3 Knoblauchzehen  
3 Eier  
100g Schmand  
100g Ziegenfrischkäse  
Salz, Pfeffer  
Opt. Geriebener Käse

### Zubereitung

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, die kalte Butter in sehr kleinen Stückchen mit dem Ei, dem Eiswasser und dem Salz zügig unterkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten kühlstellen. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig auf die Größe einer 28-30 cm großen Quiche- oder Springform ausrollen (plus Rand!); in die Form legen und einen Rand hochziehen. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten vorbacken. Währenddessen das Gemüse vorbereiten und je nachdem in Stücke oder Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken oder pressen. Das Gemüse mit dem Knoblauch einige Minuten in einer Pfanne im Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Guss Schmand und Frischkäse verrühren. Eier einzeln gut unterrühren. Gemüse abtropfen lassen und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Eiermasse darüber gießen. Wer mag, kann die Quiche noch mit etwas Käse bestreuen. Quiche weitere 35-40 Minuten backen und warm oder kalt servieren.

Quelle: Backen macht glücklich



## Spaghetti mit Sommergemüse

### Zutaten

1 Glas Kichererbsen  
2 Spitzpaprika, in Streifen  
1 rote Zwiebel, in Spalten  
2 Zucchini, in halbe Scheiben  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 EL Tomatenmark  
2 EL gemischte Kräuter  
2 Dosen gehackte Tomaten  
1 EL Balsamico  
1 EL Ahornsirup  
200g Artischocken (Glas)  
2 EL Kapern  
4 Portionen Spaghetti  
Opt. Basilikum

### Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die abgetropften Kichererbsen, Paprika, Zwiebeln und Zucchini auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 30 min. im Ofen rösten, bis das Gemüse weich ist. Währenddessen die Spaghetti kochen und für die Sauce etwas Olivenöl in einen Topf geben und den Knoblauch mit dem Tomatenmark und den Kräutern für ca. 30 sec. dünsten, bis es duftet. Die gehackten Tomaten, 200 ml Wasser, Balsamico, Ahornsirup, Artischocken und Kapern dazu geben und für ca. 10-15 min. köcheln lassen. Wenn das Gemüse aus dem Ofen fertig ist, mit in die Sauce geben und mit den Spaghetti vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Quelle: Deliciously Ella

## Gegrillter Blumenkohl mit Chimichurri-Joghurt

### Zutaten

1 Blumenkohl  
1 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer  
  
500g Joghurt  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2-3 Stiele Petersilie  
Oregano getrocknet  
1 EL weißer Balsamico  
1 Msp. Chilipulver  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Blätter vom Blumenkohl vorsichtig entfernen, der Strunk soll stehen bleiben. Kohl gründlich waschen, halbieren und aus der Mitte je Kohl mindestens 2 ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Übrige Röschen voneinander trennen und auf die Holzspieße stecken. Blumenkohl Steaks und Röschen mit dem Öl einpinseln, salzen und pfeffern und am besten in einer Grillpfanne oder auf einer Specksteinplatte 5-10 Min. bei mittlerer Hitze (160-170 Grad) rundherum grillen. Für den Chimichurri-Joghurt Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Kräuter abrausen, Stiele entfernen und Blättchen fein hacken. Zusammen mit dem Essig, Chilipulver, Salz und Pfeffer in den Joghurt rühren und bis zum Servieren durchziehen lassen.

Quelle: eatbetter.de